



# 食事チェック票

## 食生活を食事バランスガイドでチェックしてみましょう

**日付**  
/ /

### STEP1 自分の適量をチェック

あなたの適量の方に○をつけましょう

30~69歳  
男性向け

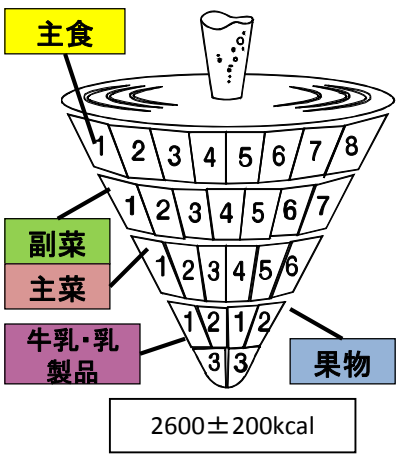
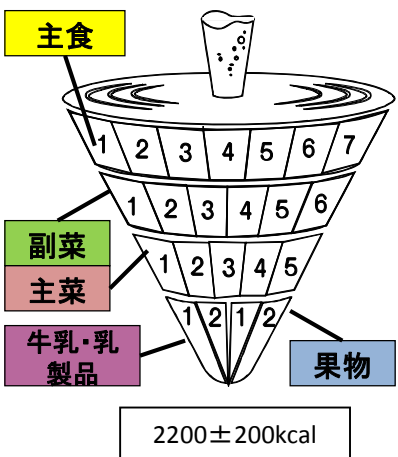
自分	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
デスクワークが中心で1日中座っていることがほとんどな方	2200±200	5~7	5~6	3~5	2	2
歩行・軽いスポーツ等を1日5時間程度は行う方、それ以上運動する方	2600±200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

### STEP2 1日に食べたものを書き出してみましょう

「つ(SV)」を数えてみましょう

食べた料理や飲物をすべて書き出してみよう		主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
間食						
昼食						
間食						
夕食						
間食						
昨日の合計SV数						

### STEP3 コマに色を塗ってきましょう



菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか？  
はい    いいえ    わからない

⇒セルフチェックをふまえ、裏面へ

お名前( )



自分の食生活を食事バランスガイドで  
チェックしてみましょう

30~69歳  
男性向け

STEP4 4週間の行動目標を決めましょう

①

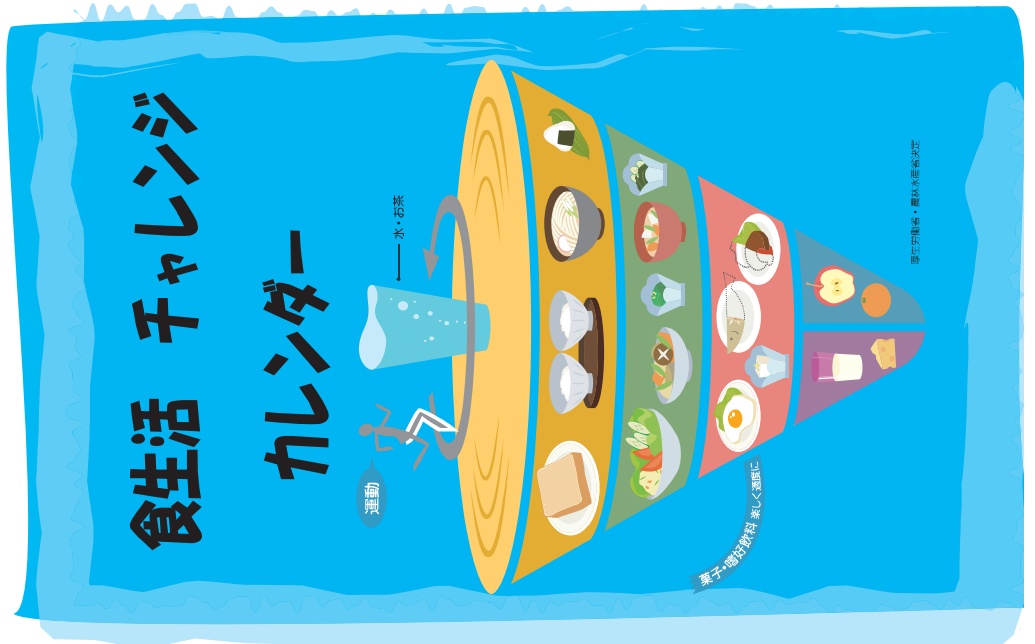
②

当てはまるものに○をつけてください:ここ1ヶ月、「食事バランスガイド」を考えてメニューを選んだことが

a.週の半分以上ある b.週に1日程度ある c.月に1~2日程度ある d.ほとんど参考にしていない



( Bグループ )



## 《食生活チャレンジ記録表》

お名前

4週間のチャレンジ目標

- ①
- ②

今日は目標にぞって食事バランスガイドを参考にした食事できましたか？

だいたいできたら○、少しできたら△、できなかったら×、をカレンダーに記入しましょう

平成 20 年 10 月



月	日	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
6	7	8		9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

今月の ○ の日数... 日 △ の日数... 日 × の日数... 日 記載なしの日数... 日



# 毎日3食お米を食べられたでしょうか？

お名前 \_\_\_\_\_

3食以上お米を食べたら○、2食だったら△、1食以下だったら×、をカレンダーに記入しましょう



平成20年10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

今月の ○ の日数... 日 △ の日数... 日 × の日数... 日 記載なしの日数... 日

## 別紙7 電子メールによる情報提供

### <メールマガジン1回目>

【Aグループの皆様】食事バランスガイド+3食お米の食生活はいかがですか？ No.1

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Aグループご参加者各位

先日はお忙しい中、健康診断、説明会等にご参加いただきありがとうございました。

分からないことや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

“食生活チャレンジ”を始めてみていかがですか？

「食事バランスガイド」を意識して主食を毎食「米」にしたら、逆に太ってきた・・・という方はいらっしゃるいませんか？

そんな方は、チャーハンやスパゲティ、ラーメンなど油を使った主食や、油っぽいおかずが多くなかったか、ふりかえてみましょう。

炭水化物やたんぱく質は1g4kcalに対し、脂質は1g9kcalと、倍以上のカロリーになるので、油の多い料理が多くなると、カロリーも多くなり、その結果太る・・・とつながっていきます。体重やカロリーが気になる方は、揚げ物や炒め物など油を多く使った料理は1日に1品程度にすることを意識してみましょう。

食生活チャレンジカレンダーに1日でも多く〇がつくよう、チャレンジを引き続きお願いします。

【Bグループの皆様】食事バランスガイドを参考にした食生活はいかがですか？ No.1

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Bグループご参加者各位

先日はお忙しい中、健康診断、説明会等にご参加いただきありがとうございました。

「食事バランスガイド」を参考にされていて、分からないことや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

“食生活チャレンジ”を始めてみていかがですか？

食事バランスガイドを意識して食べたら、逆に太ってきた・・・という方はいらっしゃるいませんか？

そんな方は、チャーハンやスパゲティ、ラーメンなど油を使った主食や、油っぽいおかずが多くなかったか、ふりかえてみましょう。

炭水化物やたんぱく質は1g4kcalに対し、脂質は1g9kcalと、倍以上のカロリーになるので、油の多い料理が多くなると、カロリーも多くなり、その結果太る・・・につながっていきます。体重やカロリーが気になる方は、揚げ物や炒め物など油を多く使った料理は1日に1品程度にすることを意識してみましょう。

食生活チャレンジカレンダーに1日でも多く〇がつくよう、チャレンジを引き続きお願いします。

【Cグループの皆様】 3食お米の食生活はいかがですか？ No.1

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Cグループご参加者各位

先日はお忙しい中、健康診断、説明会等にご参加いただきありがとうございました。

お米を毎食食べる食生活で、分からないことや不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

“食生活チャレンジ”を始めてみていかがですか？

主食を毎食「米」にしたら、逆に太ってきた・・・という方はいらっしゃいませんか？

もしかして、そんな方は、チャーハンやカレーなど油を使った主食や、油っぽいおかずが多くなかったか、ふりかえてみましょう。

炭水化物やたんぱく質は1g4kcalに対し、脂質は1g9kcalと、倍以上のカロリーになるので、油の多い料理が多くなると、カロリーも多くなり、その結果太る・・・につながっていきます。

体重やカロリーが気になる方は、揚げ物や炒め物など油を多く使った料理は1日に1品程度にすることを意識してみましょう。

食生活チャレンジカレンダーに1日でも多く〇がつくようチャレンジを引き続きお願いします。

## <メールマガジン2回目>

【Aグループの皆様】食事バランスガイド+3食お米の食生活はいかがですか？ No.2

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Aグループご参加者各位

めっきり秋めいてまいりましたが、取り組んでいただいている“食生活チャレンジ”は順調ですか？先週、「食事チェック票」と、食生活調査の結果をお返しいたしましたが、ご覧いただけましたでしょうか。ご自身の食生活のふりかえりとして、是非お役立てください。

今回は、食生活改善の目標として多くあがっていた“ヒモ”、いわゆる“菓子・嗜好飲料”の摂取時の注意点についてのアドバイスです。

食事バランスガイドのコマのように食べていても、ヒモの菓子・嗜好飲料が多いと、その分だけカロリーオーバーとなり、思っていたような結果が得られない場合があります。

ヒモ（菓子・嗜好飲料）の適量は1日200kcal以内が目安です。もし、飲み過ぎてしまった日があったら、次の日は控えめにするなど、2～3日もしくは1週間単位で平均して200kcal以下になるようにコントロールしてみましょう。

《アルコール 200kcal の目安》

ビールなら中ジョッキ1杯（約500ml）

日本酒なら1合

ワインならグラス2杯

缶チューハイなら1本（350ml）

\*商品によってもカロリーが異なりますので、詳しくは缶などに記載されている栄養成分を参考にしてください。

食事バランスガイドの参考のしかたやごはんの食べ方などで不安なこと、ご質問があれば、遠慮無く事務局までお問い合わせください。

（お願い）

1. 本日～11月9日の中から、1日選んでいただき、「食事バランスガイドチェック票」の記入をお願いします。裏に記載する目標は、今回の食事チェックの内容をふまえて、変更しても結構です。
2. 1で記入した「チェック票」と、「食生活チャレンジカレンダー10月分」を合わせて、先日お送りした返信用封筒に入れてご提出ください。
3. 食生活チャレンジカレンダー11月分の記入を始めてください。目標を書くところには、1で記入した内容を転記してください。

\*1、2、3で必要な書類や封筒を紛失された方は、ご連絡ください。新しいものをお送りいたします。

【Bグループの皆様】食事バランスガイドを参考にした食生活はいかがですか？ No.2

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Bグループご参加者各位

めっきり秋めいてまいりましたが、取組んでいただいている“食生活チャレンジ”は順調ですか？先週、「食事チェック票」と、食生活調査の結果をお返しいたしました。ご覧いただけましたでしょうか。ご自身の食生活のふりかえりとして、是非お役立てください。

今回は、食生活改善の目標として多くあがっていた“ヒモ”、いわゆる“菓子・嗜好飲料”の摂取時の注意点についてのアドバイスです。

食事バランスガイドのコマのように食べていても、ヒモの菓子・嗜好飲料が多いと、その分だけカロリーオーバーとなり、思っていたような結果が得られない場合があります。

ヒモ（菓子・嗜好飲料）の適量は1日200kcal以内が目安です。もし、飲み過ぎてしまった日があったら、次の日は控えめにするなど、2～3日もしくは1週間単位で平均して200kcal以下になるようにコントロールしてみましよう。

《アルコール 200kcal の目安》

ビールなら中ジョッキ1杯（約500ml）

日本酒なら1合

ワインならグラス2杯

缶チューハイなら1本（350ml）

\*商品によってもカロリーが異なりますので、詳しくは缶などに記載されている栄養成分を参考にしてください。

食事バランスガイドの参考のしかたなどで不安なこと、ご質問があれば、遠慮無く事務局までお問い合わせください。

（お願い）

1. 本日～11月9日の中から、1日選んでいただき、「食事バランスガイドチェック票」の記入をお願いします。裏に記載する目標は、今回の食事チェックの内容をふまえて、変更しても結構です。
2. 1で記入した「チェック票」と、「食生活チャレンジカレンダー10月分」を合わせて、先日お送りした返信用封筒に入れてご提出ください。
3. 食生活チャレンジカレンダー11月分の記入を始めてください。目標を書くところには、1で記入した内容を転記してください。

\*1、2、3で必要な書類や封筒を紛失された方はご連絡ください。新しいものをお送りいたします。

【Cグループの皆様】 3食お米の食生活はいかがですか？ No.2

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Cグループご参加者各位

めっきり秋めいてまいりましたが、取組んでいただいている“食生活チャレンジ”は順調ですか？

先週、食生活調査の結果をお返しいたしましたが、ご覧いただけましたでしょうか。ご自身の食生活のふりかえりとして、是非お役立てください。

お米を3食食べると、かえって太ってきた気がする…という場合の注意点として、前回は、主食に油を使っていないメニューを選びましょう、というお話をしました。今回は、もう1つの注意点、アルコールについてです。

これまで、お酒を飲む代わりに主食を減らしたり食べていなかった方は、お酒の量を変えずにご飯を食べるとその分だけ摂取カロリーが増え、期待するような結果が得られない場合があります。

1日に飲むアルコール量は、ビールなら中ジョッキ1杯(約500ml)、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、焼酎ならコップ半分(100ml)、缶チューハイなら1本(350ml)くらいが適量といわれています。これは、カロリーに換算するとごはん茶碗軽く一杯分に相当します。食生活の改善に挑戦していただくこの期間だけでも、適量を目安に調節してみてください。もし、飲み過ぎてしまった日があれば、次の日は控えめにするなど、2～3日もしくは1週間単位でコントロールしてみましょう。

ごはんの食べ方などで不安なこと、ご質問があれば、遠慮無く事務局までお問い合わせください。

(お願い)

1. 「食生活チャレンジカレンダー10月分」を、先日お送りした返信用封筒に入れてご提出ください。
2. 食生活チャレンジカレンダー11月分の記入を始めてください。  
2食の場合は2食とも、4食食べる人は4食とも、麺やパンではなく、お米を主食として食べることを意識して、1日でも多く〇がつくように取り組んでみてください。

\* 1、2で必要な書類や封筒を紛失された方は、下連絡先までご連絡ください。新しいものをお送りいたします。

## <メールマガジン3回目>

### 【Aグループの皆様】食事バランスガイド+3食お米の食生活はいかがですか？ No.3

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Aグループご参加者各位

新米がおいしい季節になり食生活チャレンジも後半に入りましたがいかがお過ごしでしょうか。今回は、多くの方が目標にしている「副菜」の増やし方へのアドバイスです。

「副菜」は野菜やきのこ、いも、海藻などを主に使った料理ですが、以前より副菜の量は増えたでしょうか？

副菜をしっかり取るポイントは、まず少量でも毎食食べることを意識すること。朝なら、ご飯と一緒にみそ汁やゆめかぶなどそのまま食べられるものを利用すると手軽にとれますし、野菜やきのこ、いも類をたっぷり入れた具たくさんのみそ汁をつけてもいいですね。また、いつもの料理に季節の野菜などをプラスすると旬を楽しみながら副菜を増やすことができます。サラダにかぶや大根を使ったり、肉と一緒に里芋やごぼうを煮たり、炒め物にきのこや小松菜を加えたり…などはいかがでしょう。外食では副菜の小鉢がついた定食を選んだり、お弁当を買うときも副菜が入っているものを選んだり、サラダを追加するなど、常に副菜が1つ（S V）以上ある食事のスタイルを心がけましょう。

また、副菜をしっかり食べるコツの一つは、お浸しや煮物、炒め物などの加熱した野菜料理を選ぶことです。加熱すると、カサが減り分量を多く食べることができます。これからの季節は野菜やきのこをたっぷり入れた鍋料理もいいですね。例えば、おでんの場合、大根、昆布、こんにゃく、じゃがいもは副菜、ちくわ、さつま揚げなどの練り製品、がんもどき、卵などは主菜になりますので、「食事バランスガイド」のコマをイメージしながら、副菜と主菜のバランスを考えて美味しく召し上がってください。

### 【Bグループの皆様】食事バランスガイドを参考にした食生活はいかがですか？ No.3

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Bグループご参加者各位

紅葉が美しい季節になり、食生活チャレンジも後半になってきましたがいかがお過ごしでしょうか。

今回は、初回の「食事チェック票」で半数の方が行動目標にあげた「副菜」の増やし方へのアドバイスです。

「副菜」は野菜やきのこ、いも、海藻などを主に使った料理です。以前より副菜の量は増えましたか？

副菜を適量取るポイントは、まず少量でも毎食食べることを意識すること。朝なら、トマトやみそ汁などそのまま食べられるものを利用すると手軽にとれますし、みそ汁やスープの具に野菜やきのこ、いも類をたっぷり入れるのもいいですね。また、いつもの料理に季節の野菜などをプラスすると旬を楽しみながら副菜を増やすことができます。サラダにかぶや大根を使ったり、肉と一緒に里芋やごぼうを煮たり、炒め物にきのこや小松菜を加えたり…などはいかがでしょう。

外食では副菜の小鉢がついた定食を選んだり、お弁当を買うときも副菜が入っているものを選んだり、サラダを追加するなど、常に副菜が1つ（S V）以上ある食事のスタイルを心がけましょう。

また、副菜をしっかり食べるコツの一つは、お浸しや煮物、炒め物などの加熱した野菜料理を選ぶことです。加熱すると、カサが減り分量を多く食べることができます。これからの季節は野菜やきのこをたっぷり入れた鍋料理もいいですね。例えば、おでんの場合、大根、昆布、こんにゃく、じゃがいもは副菜、ちくわ、さつま揚げなどの練り製品、がんもどき、卵などは主菜になりますので、「食事バランスガイド」のコマをイメージしながら、副菜と主菜のバランスを考えて美味しく召し上がってください。

### 【Cグループの皆様】3食お米の食生活はいかがですか？ No.3

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Cグループご参加者各位

新米がおいしい季節になり、食生活チャレンジも後半に入りましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ご飯を主食にする良さは、いろんなおかずとの相性がよく、おかずの種類が増えることです。特に、和風の煮物やお浸し、酢の物などのおかずはご飯食ならではのおかずといえるでしょう。ご飯を主食にするようになって、これらの料理を食べる機会が増えたのではないのでしょうか。

また、いつもの料理に季節の野菜をプラスすると、秋の食卓がより楽しめます。野菜やきのこ、いも類をたっぷり入れた具たくさんの汁物や、サラダにかぶや大根を使ったり、肉と一緒に里芋やごぼうを煮たり、炒め物にきのこや小松菜を加えたり・・・などはいかがでしょう。

これからの季節は野菜やきのこをたっぷり入れた鍋料理も出番が多くなると思いますが、気をつけたいのは塩分です。野菜や魚などいろんな食材がたっぷり食べられますが、鍋の種類によっては塩分も多くとることになります。例えば、おでんの場合はちくわ、さつま揚げなどの練り製品そのものにも塩分が多いので、大根や昆布などの具とバランスよく食べることがポイントです。また、鍋の締めとなる雑炊は美味しいものですが、具材の旨みだけでなく、脂質も塩分も丸ごと食べることになりますので食べすぎには少し注意が必要です。塩分にも少し気を配って、ご飯を主食にした美味しい秋の食卓を楽しんでください。

## <メールマガジン4回目>

### 【Aグループの皆様】食事バランスガイド+3食お米の食生活はいかがですか？ No.4

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Aグループご参加者各位

11月も後半になり朝夕はかなり冷え込んできましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、とりすぎになりやすい「主菜」を適量とるためのアドバイスです。

「主菜」は魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主に使った料理です。以前と比べて食べ方は変わりましたか？

主菜を適量にするためのポイントは、①主菜は原則1食1品までを心がけること。肉も魚も…と何品も主菜をとることがないようにしましょう。主菜のおかずを控えめに、その分お米のご飯と副菜をしっかりとることを意識してみてください。②肉料理に偏らないこと。通常の家料理の肉料理の一人前は3つ(SV)です。魚料理や大豆料理などを一日の中で上手に組み合わせて食べましょう。③カロリーが気になる方は、揚げ物や炒め物ではなく、焼き物や蒸し物、煮たものなど、油の少ない料理を選ぶようにしましょう。

食生活チャレンジも残りわずかです。「食事バランスガイド」のコマをイメージしながら、引き続き、カレンダーの○の数が少しでも増えるように食生活チャレンジをお続け下さい。

### 【Bグループの皆様】食事バランスガイドを参考にした食生活はいかがですか？ No.4

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Bグループご参加者各位

11月も後半になり朝夕はかなり冷え込んできましたが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、とりすぎになりやすい「主菜」を適量とるためのアドバイスです。

「主菜」は魚、肉、卵、大豆・大豆製品を主に使った料理です。以前と比べて食べ方は変わりましたか？

主菜を適量にするためのポイントは、①主菜は原則1食1品までを心がけること。肉も魚も…と何品も主菜をとることがないようにしてみましょう。主菜のおかずを控えめに、その分主食と副菜をしっかりとることを意識してみてください。②肉料理に偏らないこと。通常の家料理の肉料理の一人前は3つ(SV)です。魚料理や大豆料理などを一日の中で上手に組み合わせて食べましょう。③カロリーが気になる方は、揚げ物や炒め物ではなく、焼き物や蒸し物、煮たものなど、油の少ない料理を選ぶようにしましょう。

食生活チャレンジも残りわずかです。「食事バランスガイド」のコマをイメージしながら、引き続き、カレンダーの○の数が少しでも増えるように食生活チャレンジをお続け下さい。

【Cグループの皆様】3食お米の食生活はいかがですか？ No.4

食事バランスガイドを活用した日本型食生活の効果検証等事業 Cグループご参加者各位

11月も後半になり朝夕はかなり冷え込んできましたが、いかがお過ごしでしょうか。

お米をおいしく食べられていますか？

この機会にお米の産地や品種にこだわって選んでみたり、炊き方を工夫してみるなどして、自分のお気に入りのお米やお米の食べ方を探してみると、より楽しく続けることができると思います。

中でも、玄米や分づき米など完全に精白されていないお米は、精白米に比べて食物繊維や一部のビタミン類が多くとれます。(例えば、ごはん軽く1杯あたりの食物繊維量は、精白米0.3gに対して玄米は1.4gと4倍多くとれます)。食物繊維は便秘の予防だけでなく、血糖値やコレステロール値の改善にも効果があります。玄米を食べるのに慣れていない方は、白米と混ぜて炊いたり、まず七分づき米など精白米に近い米から始めてみられるのも良いと思います。

食生活チャレンジも残りわずかです。引き続きカレンダーの○の数が少しでも増えるように食生活チャレンジをお続け下さい。

## 別紙 8-1 手紙による情報提供（1回目）

参加者各位

平成 20 年 10 月 吉日  
平成 20 年度農林水産省委託事業「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の効果検証等事業事務局  
(社) 日本フードスペシャリスト協会

### 食生活状況調査の結果送付のご案内

時下ますますご隆盛のこととお慶び申し上げます。

先日は、お忙しい中、「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の効果検証等事業の健康診断、説明会等にご協力いただきありがとうございました。

当日記入していただいた「食事チェック票」、説明会時にご提出いただきました食生活状況調査を分析した結果、ご提出いただいた食生活状況調査の調査票をお送りいたしますので、ご査収の程よろしくお願いいたします。

数え方などの記入に間違いがあった方には事務局よりコメントやアドバイスを書き込んだ付箋をつけていますので、ご確認ください。多くの方が数え方や分類を間違われていた点を3つ、上げましたので、今後ご自身の食生活をチェックする時のご参考にご覧ください。

①ちくわや、さつま揚げなどの練り製品、あさりやしじみなどの貝類、がんもどきなどの大豆製品を使った料理は、「主菜」に分類します。

②ポテトコロッケは芋を使った料理なので、「副菜」になります。

③お弁当のご飯の量は、少なく見えても、通常の一人前のお弁当の場合（大盛りやミニサイズを除く）は、ご飯お茶碗小盛り2杯分くらい（2つ（SV））入っているものが多いです。ご飯の量については、コンビニのおにぎりサイズ1個（＝1つ（SV））を基準にして、いくつ（SV）になるか数えてみてください。

#### 減量を試みようと考えられている方へ

「食事チェック票」のSTEP1でチェックした適量をご覧ください。ほとんどの料理グループは、適量に幅があります（例：デスクワークが中心で1日ほとんど座っている方の主食の適量は5～7つ）。この適量の小さい数字を目標にして食事バランスガイドをご活用ください（主食の適量が5～7つの方であれば、5つを目標にしてください）。

### 今後の予定

11月になりましたら、先日配布した「食事チェック票」に、今回と同じ様に1日分をチェックして、10月分の食生活チャレンジカレンダーと一緒に郵送で提出をお願いいたします。この封書に同封しております返信用封筒をご利用ください。提出時期が近くなりましたら、改めてメールでご連絡いたします。

返却したチェック票へのコメント等のご質問等がありましたら、事務局までお問い合わせください。引き続き、食生活へのチャレンジをよろしくお願いいたします。

### 同封書類

食事チェック票（説明会時にご提出いただいたもの）	1部
食生活状況調査結果	1部
食生活状況調査用紙（ご記入いただき、説明会時にご提出いただいたもの）	1部
返信用封筒	1部



平成 20 年 11 月 吉日

A グループ及び B グループ参加者各位

(社) 日本フードスペシャリスト協会

### 食事チェック票返却のご案内

時下ますますご隆盛のこととお慶び申し上げます。

先日は、お忙しい中、「食事チェック票」をご提出いただきありがとうございますございました。

初回にご記入いただいた内容に比べて、5つの料理グループを満遍なくとれるようになった方が増えていました。また、不足が目立った「副菜」の数も増えている人が多くなっていました。今後も引き続き「食事バランスガイド」のコマをイメージしながらおいしい食事を楽しく召し上がってください。

数え方などの記入に間違いがあった方には事務局よりコメントやアドバイスを書き込んだ付箋をつけていますので、ご確認ください。

全体の傾向として気になった点を3つ上げさせていただきましたので、今後ご自身の食生活をチェックする時の参考にご覧ください。

① 副菜は「つ」の数を多めに見積もっている人が多いように感じました。

例えば、“野菜の煮物”は、中皿くらいの量であれば「副菜2つ」ですが、小皿・小鉢1皿分なら「副菜1つ」になります。料理名で判断するのではなく、食べた量（ボリューム）で「つ」を数えるようにしましょう。

② 逆に、主菜の「つ」は少なく見積もっている人が多いように感じました。

主菜はカロリーと脂質の摂取量に大きく影響します。少なく数えていると、実際は適量をオーバーしていて、カロリーや脂質も多くなり体重が増える原因にもなります。初回の説明会の時にみていただいた実物大の料理カード（「主菜3つ」分の肉料理・「主菜2つ」分の魚料理など）の量をよく思い出して「つ」の数をかぞえてください。特に、カレーや牛丼など野菜やご飯などと一緒に盛られた主菜は量が分かりにくいので、少なく数えてしまいがちですので、注意してください。

③ 「食事チェック票」のステップ3のコマの色の塗りつぶしをしていない方は、合計の数だけ塗ってみましょう。コマの色を塗ることで、食生活の特徴が良く分かります。

#### 減量を試みようと考えられている方へ（前回と同じ内容です）

「食事チェック票」のSTEP1でチェックした適量をご覧ください。ほとんどの料理グループは、適量に幅があります（例：デスクワークが中心で1日ほとんど座っている方の主食の適量は5～7つ）。この適量の小さい数字を目標にして食事バランスガイドをご活用ください（主食の適量が5～7つの方であれば、5つを目標にしてください）。

## 今後の予定

11月末に、説明会でお配りした11月の食生活チャレンジカレンダーと3回目の「食事チェック票」のご提出をお願いいたします。この封書に同封しております返信用封筒をご利用ください。提出時期が近くなりましたら、メールでご連絡いたします。

今回お返しする食事チェック票に付したコメント等についてご質問等がありましたら、事務局までお問い合わせください。引き続き、食生活へのチャレンジをよろしくお願いいたします。

### 同封書類

<u>食事チェック票（ご提出いただいたもの）</u>	<u>1部</u>
<u>食生活チャレンジカレンダー（10月）（ご提出いただいたもの）</u>	<u>1部</u>
<u>返信用封筒</u>	<u>1部</u>



別紙9 食生活介入期間のフォローの流れ

日程	介入事項	各グループの具体的な介入内容				備考
		Aグループ	Bグループ	Cグループ	Dグループ	
10/8～15	<p>＜事前調査＞</p> <p>グループ別食生活説明会</p>	<p>身体測定、血圧測定、血液・尿検査、BDHQ,アンケート調査</p> <p>食事BG+米食について(60分) 食事BGついて(45分) 米食について(15分)</p> <p>A Bグループ:「食事チェック票」記入(1回目)→回収</p> <p>A～Cグループ:チャレンジカレンダー記入開始(8週間継続)</p>				説明内容の台本作成
(1週間後)	<p>随時電話・メールによる相談</p> <p>メルマガ配信①</p>	<p>・調査協力のお礼、様子伺い(始めてみて)、相談窓口の案内</p> <p>・油の多い主食やおかずが多くなっていませんか?(体重増加に注意)</p>			お礼 今後の予定	相談対応マニュアル作成
(3週間後)	<p>郵送による情報提供①</p> <p>1回目「食事チェック票」返却</p>	<p>・明らかな記入間違い等にコメントを記入した付箋をつけて修正</p> <p>・全体傾向と間違いが多かった内容について情報提供</p> <p>減量を試みている人へ、コマの量は各幅の小さい数字を目標とすることを助言</p>				修正コメントマニュアル作成
(7週間後)	<p>BDHQ結果返却</p> <p>メルマガ配信②</p>	<p>BMIの判定、質問票(BDHQ)から計算した栄養素摂取状況の結果について</p> <p>・様子伺い(2～3週間チャレンジしてみて)、カレンダー10月の記入を指示</p> <p>・アルコール(ヒモ)のとり方について</p> <p>(コマ通りに食べても体重が減らない理由その2として)</p> <p>・2回目的「食事チェック票」記入を指示(10/31～11/9のうちの1日)</p>		アルコールについて		目標項目の設定も促す
(5週間後)	メルマガ配信③	<p>・様子伺い(4～5週間チャレンジしてみて)</p>				
(7週間後)	メルマガ配信④	<p>・副菜を今より多くとる工夫</p> <p>鍋(特におでん)の食材の料理区分の確認と、コマを参考にした食べ方</p> <p>・様子伺い(6～7週間チャレンジしてみて)</p> <p>・主菜を適量とるための工夫</p>		和風の副菜のすすめ おでんや鍋物の塩分		
(8週間後)	<p>郵送による情報提供②</p> <p>2回目「食事チェック票」、10月分カレンダー返却</p> <p>メール(提出物の案内)</p>	<p>・明らかな記入間違い等にコメントを記入した付箋をつけて修正</p> <p>・全体傾向と間違いが多かった内容について情報提供(主菜、副菜の見積もり方について注意喚起)</p> <p>・3回目的「食事チェック票」記入を指示(11/28～12/7のうちの1日)</p> <p>・カレンダー12月分の記入を指示(事後調査前日まで)</p>		雑穀の楽しみ方について		提出物で実践状況を確認
12/5～15	<p>＜事後調査＞</p> <p>グループ別食生活説明会(希望者のみ)</p>	<p>身体測定、血圧測定、血液・尿検査、BDHQ,アンケート調査</p>				
1月	<p>＜結果の返却＞</p> <p>郵送による情報提供③</p> <p>・身体調査、食事調査の結果</p> <p>・希望したリポート</p>	<p>米食について(15分)</p> <p>食事BGついて(45分)</p> <p>食事BG+米食について(60分)</p>				
3月	<p>＜結果の返却＞</p> <p>事業全体の分析結果レポート</p>					

※表中の「食事BG」は食事バランスガイドの略

ID 記入日 平成  年  月  日

## 最近1か月間のあなたの生活について、教えてください。

「食事バランスガイド」を参考にして、メニューを考えたり、選択していましたか。

- ほぼ毎日参考に使っていた
- 週半分は参考に使っていた
- 時々参考に使っていた
- ほとんど参考にしなかった

あなたの家族は、あなたの健康のために協力的でしたか。

- 非常に協力的だった
- わりと協力的だった
- あまり協力的でなかった
- まったく協力的でなかった

## 喫煙状況についておうかがいします。

あなたは、現在たばこを吸っていますか。

注意：定期的に吸っている場合だけ、「吸っている」と答えて下さい。

- 吸っている → 「吸っている」と答えたひとは、1日あたりおよそ何本吸っていますか。

1日あたり およそ  本 吸っている

- 止めた → 「止めた」と答えたひとは、およそいつごろ止めましたか。

 年  か月前

- 吸ったことがない

## 便秘についておうかがいします。

最近1か月間 のことを、よく思い出してお答えください。

排便中、精一杯ふんばることはありましたか？

- いいえ       ときどきあった       しばしばあった       ほとんどいつもあった

排便後、便がまだ出きっていないと感じることはありましたか？

- いいえ       ときどきあった       しばしばあった       ほとんどいつもあった

便は硬いですか？

- いいえ       ときどき硬い       しばしば硬い       ほとんどいつも硬い

排便は平均して1週間に何回ありましたか？

 .  回

（裏に続きます）

枠線に触れないように  
丁寧に記入して下さい。

▼の記入例

良い例 悪い例 

数字の記入例

最近1か月間のからだの動かし方(運動習慣)について、教えてください。

最近1か月間のからだの動かし方について伺います。一番、近いものは？

- 大部分の時間は座って事務、勉強、談話、休憩をしていた。トイレや食事以外はあまり歩かなかった。
- 大部分の時間は座ったり立ったり、室内を歩いたりして事務、勉強、談話をしていた。
- 家事や機械の操作、接客、営業(外回り)、配達、軽い農作業などで立ち仕事、歩いての仕事の時間が多かった。
- 農業、漁業、建築、運送業などで、1日のうち1時間以上は重い筋肉作業をしていた。

平日(典型的な1日または平均的な1日)について

(毎日ではないけれど習慣的に行っている運動は次でお尋ねしますので、含めないでください)

歩いていた時間の合計 (仕事や家事をしながら、 通勤、通学、ウォーキング、 スポーツの途中で歩いた 時間も含まれます)	速歩(軽く汗ばむくらい) 自転車 子どもとの遊び  の合計	軽いジョギング (休憩時間は除く) [冬でも]汗をかくくらいの作業 (休憩時間は除く)  の合計	重い荷物の運搬 (運んでいた時間 だけです)
<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上	<input type="checkbox"/> 3時間以上
<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度
<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 1時間程度
<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度	<input type="checkbox"/> 半時間程度
<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度	<input type="checkbox"/> 15分程度
<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし

最近1か月間の、休日と平日にときどき行った運動(1か月間の合計時間)

- ・他の季節にはやっているが、最近1か月間にはやらなかった運動は、含めないでください。
- ・自分が行なっているスポーツが見つからない場合は、似ているもので考えてください。

ウォーキング 軽い筋カトレニング の合計	速歩 自転車 子どもとの遊び ゴルフ バレーボール 野球 サッカー ハイキング  登山 ヨガ ダンス 踊り 庭仕事 農作業  の合計	軽いジョギング エアロビクス テニス バドミントン 重い筋カトレニング  の合計	ランニング (走っていた時間だけ) 水泳・スキー (泳いだり滑ったり していた時間だけ)  の合計	歩く速さは  同じ性別、 年齢の人と 比べてください
<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> 12時間以上	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> 8時間程度	<input type="checkbox"/> やや速い
<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> 4時間程度	<input checked="" type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> 2時間程度	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> ほとんどなし	<input type="checkbox"/> かなり遅い

書き損じや、記入もれがあると、正しい答えを出すことができません。もう一度、確認をお願いいたします。  
お疲れさまでした。担当者にお渡しください。

**「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の効果検証等事業  
事後アンケート**

**約2か月間チャレンジしていただいた食生活について、1～7の設問それぞれ、一番当てはまる  
選択肢に✓をつけてください。**

**1. 事前調査時に行った食生活説明会の内容は理解できましたか。**

- よく理解できた                      まあまあ理解できた  
あまり理解できなかった           まったく理解できなかった

**2. 今回取り組んでいただいた食生活は実行しやすかったですか。**

- とても実行しやすかった           まあまあ実行しやすかった  
やや実行しにくかった              とても実行しにくかった

**3. 今回取り組んでいただいた事は、自分の食生活をより良くするために役立つと思いますか。**

- とても役立つと思う                まあまあ役立つと思う  
あまり役立つと思わない           まったく役立つと思わない

**4. 今回取り組んでいただいた食生活を、今後も続けていきたいと思いませんか。**

- とてもそう思う                      まあまあそう思う  
あまりそう思わない                まったくそう思わない

**5. 10日に1回程度メールマガジンや手紙をお送りしましたが、ご自身の食生活改善の役に立ちましたか。**

- とても役に立った                    まあまあ役に立った  
あまり役に立たなかった           まったく役に立たなかった

**6. この2ヶ月間、定期的に体重を測定しましたか。**

- 週の半分以上                      週に1日程度  
月に1～2日程度                    ほとんど測定していない

**7. ご自身の食生活改善の取り組み内容等について、ご感想やご意見がありましたらご自由にお書きください。**

質問は以上です。ご協力いただきありがとうございました。

「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の効果検証等事業

検討委員会 委員名簿

(五十音順)

- |        |  |
|--------|--|
| 大久保公美  | 女子栄養大学 食生態学研究室 助教                              |
| 大塚 礼   | 国立長寿医療センター研究所 疫学研究部                            |
| ○佐々木 敏 | 東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻<br>疫学保健学講座 社会予防疫学分野 教授 |
| 武見ゆかり  | 女子栄養大学 食生態学研究室 教授                              |
| 村上健太郎  | 東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻<br>疫学保健学講座 社会予防疫学分野 助教 |
| 八谷 寛   | 名古屋大学大学院 医学系研究科 健康社会医学専攻<br>社会生命科学講座 公衆衛生学 准教授 |
| ○座長    |  |

## 協力企業一覧

(五十音順)

亜細亜印刷株式会社	株式会社ローソン
あづま堂印刷株式会社	埼玉県庁
井筒まい泉株式会社	三陽商事株式会社 東京営業所
SMK株式会社	女子栄養大学出版部
エストロン株式会社	聖徳大学
大庭ビルメンテナンス株式会社	セントラルスポーツ株式会社
株式会社伊藤園	帝京平成大学
株式会社エイソル	東運レジャー株式会社
株式会社桂川精螺製作所	東京ガス株式会社
株式会社建帛社	東京商工会議所
株式会社佐藤商会	独立行政法人国際農林水産業研究センター
株式会社資生堂	独立行政法人種苗管理センター
株式会社白川電機製作所	独立行政法人農業環境技術研究所
株式会社そふと屋	独立行政法人農業・食品産業技術総合研究機構
株式会社電通	独立行政法人農業生物資源研究所
株式会社東芝	農林水産省農林水産技術会議事務局筑波事務所
株式会社日本出版制作センター	野村證券株式会社 中野支店
株式会社日本食糧新聞社	ペリージョンソンレジストラ株式会社
株式会社ビューティトップヤマノ	本田技研工業株式会社
株式会社フォーバル	利恵産業株式会社
株式会社雄松堂書店	理化工業株式会社
株式会社菱食	
株式会社ルネサンス	他1社

なお、東京商工会議所国民健康づくり委員会においては、協力企業の募集にあたり多大なご協力をいただき、この場を借りて御礼申し上げます。